




## Sonnenlicht und Gesundheit

Sonne suchen oder meiden?



<b>WANN</b>	Montag   25. März 2019   19.30–21.00 Uhr
<b>WO</b>	3006 Bern   Liga Leben und Gesundheit   Thunstrasse 69
<b>REFERENT</b>	Dr. med. Harald Weisse Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH
<b>KOSTEN</b>	Eintritt frei
<b>INFO</b>	Simone Wyss   076 503 47 30 simone.wyss@llg.ch   www.llg.ch

# Sonnenlicht und Gesundheit

## Sonne suchen oder meiden?

Ohne Sonne gäbe es kein Leben auf unserem Planeten. Das weiss jeder. Man sperre eine Pflanze in einen dunklen Schrank. Nach wenigen Tagen wird sie gestorben sein. Und wie ist das mit uns Menschen?

Wir Menschen machen keine Photosynthese und sind deshalb zur Energiegewinnung nicht direkt von der Sonne abhängig. Wir meinen, einen Mangel an Sonnenlicht besser überstehen zu können als die Pflanzen. Aber vielleicht irren wir uns.

Sonnenlicht ist für die Gesundheit des Menschen von sehr grosser Bedeutung. Es reguliert Vorgänge in unserem Körper, aber auch in Seele und Geist, es wirkt sowohl prophylaktisch als auch heilend und fördert das Wohlbefinden.

Man hat in den letzten Jahren viel über die schädlichen Auswirkungen des Sonnenbadens gehört. Für Sonnenschutzmittel wird viel Geld ausgegeben, mit ihrer Hilfe will man sich vor allem vor Hautkrebs schützen. Kürzlich hat eine wissenschaftliche Studie aber die überraschende Erkenntnis gebracht: Menschen mit Hautkrebs leben länger als solche ohne!

Wie kann man das alles verstehen? Wie wichtig ist Sonnenlicht für Sie und mich? Wenn wir verstehen, was Sonnenlicht in und um unseren Körper bewirkt, dann werden wir desto besser wissen, was gut für uns ist. Und wir werden eines der schönsten Geschenke der Natur noch mehr wertschätzen.

**WANN**

Montag | 25. März 2019 | 19.30–21.00 Uhr

**WO**

3006 Bern | Liga Leben und Gesundheit | Thunstrasse 69

**REFERENT**

Dr. med. Harald Weisse | Facharzt für Allg. Innere Medizin FMH

**KOSTEN**

Eintritt frei

**INFO**

Simone Wyss | 076 503 47 30

simone.wyss@llg.ch | www.llg.ch

**IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!****LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT**

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

